Vil·la Urània

TALLERS CULTURALS

Abril - juny 2023

Vil·la Urània

Ajuntament de Barcelona

Imatge de portada: @Emanuele Molinari

ÍNDEX

CENTRE CÍVIC VIL·LA URÀNIA

Presentació pàg. 04

Tallers:

Divulgació científica pàg. 07
Art tèxtil pàg. 08
Idiomes pàg. 18
Art i creació pàg. 21
Cos i moviment pàg. 25
Cuina pàg. 29
Gent Gran pàg. 31

ESPAI FAMILIAR LA SALETA

Tallers Familiars 0-3 'Expressions de La Saleta': pàg. 34
- Tallers trimestrals pàg. 34
- Tallers puntuals pàg. 37

Casal infantil pàg. 38
- Tallers infantils pàg. 38

Segueix-nos a:

barcelona.cat/ccvil.laurania
facebook.com/vilaurania
@vilaurania
@galeria_urania
@vilaurania

De dilluns a divendres, de 9 a 22 h; dissabtes, de 10 a 14 h i de 16 a 20 h.

QUI SOM?

Vil·la Urània és un **equipament** municipal del Districte de Sarrià-Sant Gervasi que vol esdevenir un referent del barri del Putxet i el Farró. Es tracta d'un **espai de cultura** amb caràcter intergeneracional i una àmplia diversitat d'interessos i temàtiques, amb una programació participativa i oberta a tothom, on la funció de **les entitats veïnals** i l'**Associació d'Entitats de Vil•la Urània** hi tenen un paper cabdal.

Vil·la Urània disposa d'un **espai familiar** per a infants de 0 a 3 anys, d'un **casal infantil** per a infants de 4 a 12 anys, d'un **centre cívic**, amb tallers per a adults i activitats per a totes les edats i de **l'aula ambiental**, servei d'educació i informació ambiental. A més, aquest equipament desenvolupa dos projectes singulars, l'un que gira al voltant de la **divulgació científica**, conforme al llegat d'en Josep Comas i Solà, i l'altre, la Galeria Urània, que promou l'**art tèxtil & craft.**

EL LLEGAT DE JOSEP COMAS I SOLÀ

Josep Comas i Solà (1868-1937) va ser un astrònom i divulgador científic barceloní. Pioner de l'astronomia moderna, va realitzar moltes de les seves observacions des del seu domicili, a Vil·la Urània. En morir, va llegar aquest edifici a la ciutat de Barcelona demanant expressament que es fes servir com a "observatori popular, grup escolar o institució cultural".

TALLERS

DIVULGACIÓ CIENTÍFICA
ART TÈXTIL
IDIOMES
ART I CREACIÓ
COS I MOVIMENT
CUINA
GENT GRAN

RENOVACIÓ DEL TALLER: del 13 al 25 de març (només per la gent que està inscrita en els tallers d'hivern). Es pot fer presencial o en línia

INSCRIPCIONS:
Noves inscripcions: a partir del dilluns 27 de març.

Presencials:
de dilluns a divendres de 10 a 14 i de 16 a 20.30 h.
En línia a partir de les 10 h del dilluns 27 de març a través de: *barcelona.cat/ccvil.laurania*

A tenir en compte:

- El pagament dels tallers es pot fer presencialment (amb targeta o transferència bancària) o en línia. No s'admet el pagament en metàl·lic.
- Es podrà sol·licitar la devolució de la quota del taller abans que hagin transcorregut 14 dies naturals des de la data en què hagi estat formalitzada la inscripció. Passat aquest termini, no es faran devolucions dels imports exceptuant aquells casos que el taller quedi anul·lat per causes alienes a l'organització o aquells que no tinguin un mínim de persones inscrites. Les devolucions es faran efectives com a màxim en 14 dies naturals des de la seva sol·licitud.
- Les devolucions recollides per una tercera persona hauran d'anar acompanyades d'una autorització expressa.
- Alguns tallers tenen un suplement de material que s'abonarà en efectiu al tallerista el primer dia de classe.
- Per informar-vos de la reducció de preus consulteu-ne les condicions al punt d'informació del centre cívic, de 10 a 20.30 h. El termini de presentació de documentació per la subvenció en cas de persones en situació d'atur acaba el dissabte 22 d'abril.

I PER LA INSCRIPCIÓ ALS TALLERS D'ESTIU 2023:

INSCRIPCIONS: a partir del dilluns 12 de juny ***(dates pendent de confirmar)***

DIVULGACIÓ CIENTÍFICA

BREU RECORREGUT PER L'UNIVERS

En aquest curs veurem quin ha estat el paper de l'astronomia en l'evolució del saber i com hem arribat a l'estat actual. Què saben els astrònoms ara de l'univers i quins han estat els descobriments més importants del s.XX.

Dimarts, de 17.30 a 19 h
25 abril > 30 maig

Preu: 47,92 € (9 h)

A càrrec d'Alex Rubio d'AstroBarcelona

HISTÒRIA FAMILIAR I GENEALOGIA. VIATGE ALS TEUS ORÍGENS

La recerca de qualsevol història familiar, utilitza registres històrics primaris (civils, parroquials, militars, notarials, etc.) o secundaris - fonts historiogràfiques o testimonis orals- amb l'objectiu de certificar l'ascendència i aprofundir en la vida dels nostres avantpassats. Totes les evidències i conclusions s'uniran per crear una història familiar basada en fets reals.

Coneixerem mètodes d'investigació històrica i us ajudarem a plantejar les hipòtesis de recerca per posar llum a la foscor. L'objectiu és rescatar la vostra història familiar. Vine i rescata la teva!

(Es requereixen coneixements bàsics de navegació per internet)

Dimarts, de 10 a 12 h
25 abril > 13 de juny

Preu: 85,18 € (16 h)

A càrrec de Manu Valentin, historiador

INTRODUCCIÓ A LA IL·LUSTRACIÓ D'HISTÒRIA NATURAL

La il·lustració segueix sent una de les vies principals de divulgació del coneixement científic i el registre de la història natural. En aquest taller practicaràs algunes de les tècniques tradicionals d'il·lustració científica (com el grafit, la trama de tinta, scratchboard, aquarel·la o llapis de color...) i aprendràs a dibuixar animals i plantes, des de zero i al teu propi ritme.

Material 1r dia: Quadern de dibuix, llapis de diferents duresses (HB, 2B i 4B), maquineta, goma d'esborrar i esfumí. Algun objecte natural tipus, pinya, petxina o fotografia que t'agradi per dibuixar.

Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
24 abril > 19 juny

Preu: 74,54 € (14 h)

A càrrec d'Isa Loureiro

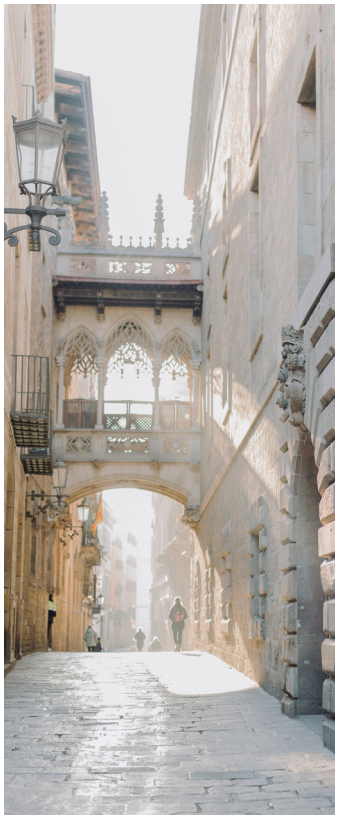
MIRANT EL CEL

En aquest taller (re)descobrirem les nits estelades que hem perdut a la ciutat. Parlarem de la volta celeste, de les estrelles, planetes, nebuloses i galàxies. Un taller d'iniciació a l'astronomia per a tots els públics on sabrem com mirar al cel i convertir-vos en astrònoms/es durant una estona, només observant el cel a ull nu i amb uns prismàtics (no cal tenir-los per fer el taller).

Dimarts, de 17.30 a 19 h
6 juny > 20 juny

Preu: 23,96 € (4,5 h)

A càrrec d'Alex Rubio d'AstroBarcelona



UN PASSEIG PER LA HISTÒRIA DE BARCELONA A TRAVÉS DE LA CIÈNCIA I LA TECNOLOGIA

Coneixerem la història de Barcelona des d'una perspectiva racional, allunyada dels tòpics, dels noms de reis i les guerres.

Ens centrarem en la tecnologia, la ciència i la població civil, des dels orígens de la ciutat fins a l'era contemporània.

No et perdis aquest taller on, a més de sis sessions teòriques a l'aula, farem dues rutes urbanes, a on estudiarem, en directe, la Barcelona romana i la medieval!

Dimarts, de 18 a 19.30 h
25 abril > 20 juny (el dimarts 9 de maig no hi haurà classe)

Preu: 63,89 € (12 h)

A càrrec de Pedro Guerrero, de Viaje a la Barcelona Secreta

ART TÈXTIL

AULA OBERTA DE COSTURA

Espai d'experimentació dotat de màquines de cosir, obert a les les persones que facin algun taller d'art tèxtil durant el trimestre.

Servei d'assessorament gratuït per poder resoldre els dubtes o guiar un projecte personal un cop a la setmana.
Consultar horari al web a partir de la setmana del 24 de març

APRÈN A COSIR A MÀQUINA 1

Aprendrem a enfilar i utilitzar la màquina de cosir fent algun complement per la casa o alguna peça de roba per als més menuts.

Material 1r dia: Paper, cel·lo, llapis, goma, tisores de paper, regla. Retalls de cotó. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor, agulles.

GRUP A:
Dilluns, de 17 a 19 h
24 abril > 19 juny (el 15 de maig no hi haurà classe)

Preu: 63,89 € (12 h)

A càrrec de Mavi Hita

GRUP B:
Aprendrem a enfilar i utilitzar la màquina de cosir fent diferents projectes.

Material 1r dia: fil, tisores i agulles per la màquina de cosir.

Dijous, d'11.30 a 13 h
27 abril > 22 juny

Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec de Raquel Pla

APRÈN A COSIR A MÀQUINA 2

És imprescindible tenir nocions de cosir a màquina.

Continuant amb les aplicacions bàsiques de la costura aprendrem noves funcions sempre confeccionant diferents projectes.

Material 1r dia: fil, tisores i agulles per la màquina de cosir.

Dijous, de 10 a 11.30 h
27 abril > 22 juny

Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec de Raquel Pla

APRÈN A COSIR A MÀQUINA 3

És imprescindible saber cosir a màquina. En aquest taller confeccionarem una cartera amb cremallera i una brusa a partir d'un patró donat, aprendrem a col·locar mànigues i diferents opcions d'acabats de coll.

Material 1r dia: 3 cremalleres de 16cm i retalls de tela de cotó no elàstic. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. Portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir.

GRUP A:
dimarts, de 9.30 a 11.30 h

GRUP B:
dimarts, de 15 a 17 h
25 abril > 20 juny

Preu: 95,83 € (18 h)

A càrrec de Pilar Gonzalo

ARMARI BÀSIC

És imprescindible saber cosir a màquina.

Tria el projecte que vulguis cosir (pots triar un de les revistes que hi ha disponibles al centre). T'ajudarem a triar teixits i a cosir les peces de la manera més senzilla possible.

Material 1r dia: si tens patró i teixit escollit porta tot el material, si ho vols fer utilitzant les revistes del centre porta paper per calcar. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. Portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir.També llapis i paper per apuntar.

GRUP A:
dimarts, de 17 a 19 h
GRUP B:
dimarts, de 19 a 21 h
25 abril > 20 juny
Preu: 95,83 € (18 h)

A càrrec de Nadia Mediavilla

BERMUDA *KATE*

És imprescindible saber cosir a màquina.

Bermuda amb goma a la cintura, però que arruga especialment a l'esquena. Té butxaques i dos plecs al davant que li donen una mica de folgança a la peça. Patró disponible desde la talla 34 a la 54.

Material: costurer bàsic, caneta, si en tens portacaneta i agulles per la màquina de cosir. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb informació sobre el patró i els teixits recomanats.

Divendres 26 de maig de 9.45 a 13.45 h
Preu: 21,30 € (4 h)

A càrrec de Nadia Mediavilla

BANYADOR BANYERA

Banyador tipus banyera amb pinça lateral. El mateix patró et dóna la possibilitat de fer-lo amb el camal normal o escotat i amb o sense tirants.

Disponible en 4 talles (S, M, L i XL) i en llis (9 colors diferents) o estampat (en funció de la disponibilitat).

Uns dies abans, enviarem un mail perquè pugueu triar talla i color.

Dissabte 20 de maig
GRUP A:
de 10.30 a 13.30h
GRUP B:
de 16.30 a 19.30h

Preu: 15,97 € (18 h)
Suplement de material: 28€ (inclou teixit, folre, goma, fil i patró imprès).

A càrrec de la Bibi de Sutura Patterns

BRODAT DE BOTONS I TRAUS ARTESANALS

En aquest taller aprendrem a decorar botons amb petites flors o altres dissenys brodats. Folrarem botons brodant amb fil i agulla, i també farem botons teixits amb agulla mitjançant una tècnica tradicional anglesa del segle XVII.

Aprendrem també a brodar traus pels nostres nous botons, com es feien abans, ornamentats i reforçats amb diferents punts de brodat.

Aquest és un curs molt interessant, però també pràctic i molt bonic de memòria històrica que recupera tècniques antigues de confecció i disseny de roba.

Pots portar alguna peça de roba per canviar botons, decorar o reforçar traus, o brodar mostres en tela. Et servirà per personalitzar roba, bosses... amb uns detalls únics i artesanals

No es necessiten nocions de brodat.

Cal portar costurer bàsic.

Dijous, de 10 a 13 h
25 maig > 15 juny
Preu: 63,89 € (12 h)
Suplement de material: 8€ (inclou tutorials en paper, tambor/bastidor de brodar, agulles, fils, teles per brodar mostres.)

A càrrec d'Eva Monleon de Misako Mimoko

BRODAT JAPONÈS *SASHIKO*

El *Sashiko* és una forma de brodat popular japonès que utilitza un punt semblant al d'embastar, però amb més rigorositat geomètrica, per crear un fons modelat. Els patrons geomètrics inclouen línies rectes o corbes de costura disposades en un patró repetitiu i sempre estan inspirats en els dissenys que ens aporta la naturalesa.

El *Sashiko* és molt especial perquè és un brodat japonès d'utilitat i bellesa. És un brodat de pedaç, que va més enllà de la costura, en decorar la tela reparada. És bonic, relaxant i addictiu.

En aquest taller aprendrem com brodar *Sashiko* amb seus patrons més tradicionals, així com algunes aplicacions dels motius d'acoltxat contemporànies.

No es necessiten nocions de brodat.

Cal portar costurer bàsic.

Dimarts, de 10 a 13 h
25 abril > 30 maig
Preu: 95,83 € (18 h)
Suplement de material: 9€ (inclou tutorials en paper, agulles, fils, teles per brodar mostres.)

A càrrec d'Eva Monleon de Misako Mimoko

BRODAT *SAHIKO*: ESTOIG-MONEDER AMB *BOQUILLA*

El *Sashiko* és una tècnica de brodat molt bonica per decorar roba o accessoris. Destaca per les seves senzilles puntades i les repeticions d'originals patrons geomètrics.

En aquest taller t'ensenyaré a brodar un disseny de Sashiko que triïs i després amb la roba brodada confeccionarem el nostre moneder-estoig amb *boquilla.*

Portaré diferents patrons de *Sashiko* i podràs brodar el disseny que més t'agradi. T'enduràs a casa el teu moneder-estoig brodat amb *Sashiko*.

No es necessiten nocions de brodat.

Cal portar costurer bàsic.

Dimarts, de 10 a 13 h
6 juny > 20 juny

Preu: 47,92 € (9 h) Suplement de material: 9 € (inclou tutorials en paper, boquilla, agulles, fils, teles per brodar el teu moneder.)

N

A càrrec d'Eva Monleon de Misako Mimoko

COMPLEMENTS

Estotjos, necessers, funda d'ulleres... Avança en la part més tècnica de la costura d'una manera fàcil i divertida. Aprèn a fer acabats i rematades de diferents tipus que t'ajudaran a perfeccionar el teu nivell de costura.

És necessari saber utilitzar la màquina.

Material 1r dia: 50 cm de tela o retall per plantejar algun projecte,paper de patró, llapis, cel·lo i tisores de paper. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles.

Portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir.

Dilluns, de 19 a 21 h
29 maig > 19 juny
Preu: 31,94 € (6 h)

N

A càrrec de Mavi Hita

CONFECCIÓ DE PECES DE VESTIR

Posa a prova els coneixement sobre la màquina de cosir confeccionan peces de vestir. Pel primer dia de classe, cal portar costurer bàsic, caneta, porta caneta, agulles per la màquina de cosir, paper de patrons (si necessites calcar un patró d'una revista).

Material 1r dia: 3 cremalleres de 16cm i retalls de tela de cotó no elàstic. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. Portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir.

GRUP A:
dilluns, d'11.30 a 13.30 h

GRUP B:
dilluns, de 15 a 17 h
24 abril > 19 juny
Preu: 74,54 € (14 h)

A càrrec de Pilar Gonzalo

COSTURA A LA CARTA

En aquest taller podrem confeccionar peces a partir de patrons fets, o fent els patrons nosaltres.

És necessari saber utilitzar la màquina.

Material 1r dia: paper de patró, llapis, cel·lo i tisores de paper. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. Portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir

GRUP A:
dilluns, de 9.30 a 11.30 h
24 abril > 19 juny
Preu: 74,54 € (14 h)

GRUP B:
dimarts, de 11.30 a 13.30 h
25 abril > 20 juny
Preu: 95,83 € (18 h)

A càrrec de Pilar Gonzalo

COSTURA LLIURE AMB TEIXITS ELÀSTICS

Vine a cosir samarretes, dessuadores, leggings i tota mena de peces amb teixits elàstics. Escull el projecte que vulguis per cosir a classe amb ajuda i molt bona companyia. El primer dia de classe cal portar el que et faci falta pel teu projecte i si no ho tens clar, vine amb moltes idees que buscarem patró.

És imprescindible saber cosir a màquina.

Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. Portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir.

Dimecres, de 17 a 19 h
26 abril > 21 juny
Preu: 95,83 € (18 h)

A càrrec de Mònica Marull

CUS LA TEVA BOSSA PREFERIDA

Dissenya, patrona i cus una bossa. Des d'una senzilla i lleugera bossa per a la compra a una bossa amb butxaques i cremallera. Escull el teu nivell i feix la teva bossa..

És necessari saber utilitzar la màquina.

Material 1r dia: 75 cm de la tela tipo loneta o cotó amb la que vulguis fer la bossa, paper de patró, llapis, cel·lo i tisores de paper. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. Portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir.

Dilluns, de 19 a 21 h
24 abril > 22 maig (el 15 de maig no hi haurà classe)
Preu: 31,94 € (6 h)

A càrrec de Mavi Hita

DESSUADORA *PALS*

És una dessuadora clàssica però actual que pot dur caputxa o coll i amb una butxaca cangur. Té dos llargs perquè puguis triar quina és la llargada que millor t'escau. El podem cosir amb màquina domèstica o amb *overlock* (si no la saps fer servir, t'aconsellem haver cursat primer "*overlock express*"). Patró disponible des de la talla 34 a la 56.

És imprescindible saber cosir a màquina. No cal haver cosit teixits elàstics prèviament. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb informació sobre el patró i els teixits recomanats.

Dimecres, de 15 a 17 h
10 maig > 7 juny
Preu: 53,24 € (10 h)

A càrrec de Mònica Marull

EL CERCLE DEL GANXET

Cal tenir nocions de ganxet.

Aquesta primavera combinarem ganxet i lectura en un taller on podreu escollir el projecte a teixir entre diversos patrons adaptats a diferents nivells com tops, xals, bosses, mandales, plaids, complements. Mentre, llegirem a casa i anirem comentant a classe el llibre: "*El Club de los viernes*" de Kate Jacobs

Material 1er dia: fil de cotó o acrílic prim i ganxet adequat al fil.

GRUP A: **dilluns, de 18 a 20 h**
24 abril > 19 juny
Preu: 74,54 € (14 h)

GRUP B:
divendres, de 18 a 20 h
28 abril > 16 juny
Preu: 85,18 € (16 h)

A càrrec de Lady Crochet

FALDILLA DE BOTONS *SUMMER*

És imprescindible saber cosir a màquina.

Faldilla amb butxaques, goma a l'espatlla i botons al davant. Tres llargs a escollir, mini, midi i llarga. Patró disponible desde la talla 34 a la 54.

Material: costurer bàsic, caneta, si en tens portacaneta i agulles per la màquina de cosir. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb informació sobre el patró i els teixits recomanats.

Divendres, de 9,45 a 13.45 h
12 maig > 19 maig
Preu: 42,59 € (8 h)

A càrrec de Nadia Mediavilla

IMPRESCINDIBLES DE PUNT

Confecciona dues peces bàsiques amb teixit elàstic de punt que es convertiran en els imprescindibles per poder tenir un fons d'armari ben complert aquesta primavera. A classe farem un vestit, una jaqueta de punt tipus cardigan i unes calcetes. De la talla 34 a la 52.

És imprescindible saber cosir a màquina.

No cal haver cosit teixits elàstics prèviament ni saber cosir amb *overlock*.

Material 1r dia: paper de Manila, llapis per calcar els patrons, i cinta mètrica. Costurer bàsic amb tisores de tela, fil, cinta mètrica, descosidor i agulles. Portacanetes, canetes i agulles per la màquina de cosir.

El primer dia calcarem el patró, triarem la talla i indicarem la quantitat i tipus de tela que necessites per la confecció de les peces.

Dimecres, de 19 a 21 h
26 abril > 21 juny
Preu: 95,83 € (18 h)

A càrrec de Mònica Marull

MANTENIMENT DE LA MÀQUINA DE COSIR

Aprèn a desmuntar la teva màquina de cosir per netejar les peces, posar oli i tenir-la sempre a punt. És imprescindible portar la màquina de cosir.

GRUP A: **Divendres 5 de maig de 17 a 19 h**
GRUP B: **Dimecres 31 de maig de 9.30 a 11.30 h**
Preu: 10,65 € (2 h)

A càrrec de Pilar Gonzalo

OVERLOCK EXPRESS

Entén per fi la teva *overlock.* Aprèn a enfilar-la, com funcionen les tensions, la llargada de puntada, quan hem de desactivar el ganivet... Tot el que et fa falta per perdre-li la por i per aprofitar-la al 100%

És imprescindible saber cosir a màquina. No és necessari tenir *overlock* però si en tens porta-la a la segona sessió.

Material 1r dia: llapis i paper per agafar apunts.

Dimecres, de 15 a 17 h

GRUP A: **26 abril > 3 maig**
GRUP B: **14 juny > 21 juny**

Preu: 21,30 € (4 h)

A càrrec de Mònica Marull

PATRONATGE 3

Aprendrem a fer les bases de colls i mànigues, i les seves múltiples transformacions. Farem també el patró base d'una jaqueta. És imprescindible tenir coneixements bàsics de patronatge.

Material 1r dia: Costurer bàsic, paper craft, llapis, tisora, regla de 60 cm, tela de cotó (glasseta o cotonet) agulles de cap, caneta, portacaneta, i agulles per la màquina de cosir.

Dijous, de 19 a 21 h
27 abril > 22 juny

Preu: 95,83 € (18 h)

A càrrec de Judith Santacana

PATRONATGE A LA CARTA

Dissenya't i confeccionat la roba! En aquest taller podràs dur a terme qualsevol peça de roba que vulguis, ja que farem els patrons i la confecció. És necessari tenir bases de patronatge.

GRUP A:
dimecres, de 10 a 12 h

GRUP B:
dimecres, de 12 a 14 h
26 abril > 21 juny

Preu: 95,83 € (18 h)

A càrrec de Judith Santacana

PUNTS DE BRODAT PER COBRIR SUPERFÍCIES SÒLIDES I PUNTS ENREIXATS

En aquest taller aprendrem diferents punts de brodat per omplir i decorar superfícies amb textures i volums, enreixats i estampats.

Són punts de brodat que s'utilitzen com a farciment de fons en un teixit després de crear un esquema.

Crearem un catàleg de punts que ens anirà molt bé per cobrir grans àrees de tela de fons, brodat elements naturals, simular paisatges pintats, pells d'animals, pètals de flors, cels, teles o teixits.

No es necessiten nocions de brodat.

Cal portar costurer bàsic.

Dijous, de 10 a 13 h
27 abril > 18 maig

Preu: 63,89 € (12 h)
Suplement de material: 8€ (inclou tutorials en paper, tambor/bastidor de brodar, agulles, fils, teles per brodar mostres.)

A càrrec d'Eva Monleon de Misako Mimokol

RAVELRY AVANÇAT

Més enllà de trobar patrons *online* de punt de mitja i ganxet.

Ravelry és una pàgina *web* per a buscar patrons de punt de mitja i ganxet que ja coneixes. amb aquest taller et convidem a avançar i conèixer més a fons aquesta plataforma perquè en puguis treure tot el suc. En aquestes dues sessions t'ensenyarem les eines més avançades de *Ravelry* com millorar el teu perfil, participar en grups i fòrums, agrupar patrons i molt més.

Divendres, de 10 a 11.30 h
19 maig> 26 maig

Preu: 15,97 € (3 h)

A càrrec de Lalanalú

TOP MAGGIE

És imprescindible saber cosir a màquina.

Top amb màniga japonesa i coll en pic. La zona botonada la pots fer amb traus o sense ells, ja que la peça passa pel cap. Hi ha dos llargs disponibles. Patró disponible desde la talla 34 a la 54.

Material: costurer bàsic, caneta, si en tens portacaneta i agulles per la màquina de cosir. La primera sessió es dedicarà a fer una visita personalitzada als encants per conèixer els teixits recomanats per confeccionar aquesta peça de vestir. En cap cas és obligatòria la compra. Uns dies abans del taller s'enviarà un correu amb informació sobre el patró.

Divendres, de 9,45 a 13.45 h
9 juny > 16 juny

Preu: : 42,59 € (8 h)

A càrrec de Nadia Mediavilla

IDIOMES

ALEMANY DES DE ZERO

Vols aprendre alemany de forma ràpida per poder-te comunicar i sortir-te'n de les situacions quotidianes, sense coneixements previs?

Mitjançant diferents dinàmiques divertides aprendrem suficient per poder presentar-se, demanar menjar i begudes en un restaurant, comprar en una botiga, rebre informació turística, anar a un hotel, visitar un metge, etc. Aprendrem elements bàsics de comunicació i expressions concretes de forma pràctica i amena. No calen nocions bàsiques (nivell A1).

Dimarts, de 10 a 11.30 h
25 abril > 20 juny
Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec d'Annette Kais

ALEMANY ELEMENTAL

Curs dirigit a gent que té pocs coneixements de la llengua alemanya i que vol millorar la seva base per poder comunicar-se ràpidament, a un nivell elemental.

Mitjançant diferents dinàmiques divertides aprendrem el necessari per poder expressar les nostres preferències pel que fa als viatges, forma de vestir, alimentació, habitatge, cultura, etc

També aprendrem a demanar i entendre informació turística i preparar-nos per poder explicar altres necessitats de la vida quotidiana; com quedar amb amics, demanar ajuda o consell, orientar-nos en una ciutat, etc.

Cada trimestre aprendrem de forma pràctica i amena diferents objectius de comunicació amb la finalitat d'arribar al final del curs a un nivell A1/A2

Dijous, de 10 a 11.30 h
27 abril > 22 juny
Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec d'Annette Kais

CONVERSA EN ALEMANY

Cal un nivell mitjà (A2- B1)

Si ja tens coneixements bàsics de l'alemany, pots venir a millorar l'expressió oral, la comprensió auditiva i ampliar el teu vocabulari tot parlant de diferents temes i dels nostres interessos.

En aquest taller es farà la lectura del llibre *Die Überraschung* dels autors *Volker Borheim i Christian Baumgarten*, Editorial: *Cornelsen*

Dimarts, de 12 a 13.30 h
25 abril > 20 juny
Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec d'Annette Kais

CONVERSA EN ALEMANY (NIVELL AVANÇAT)

Cal un nivell avançat (B1-B2)

En aquest taller es farà la lectura del llibre *In der Fremde de Leonhard Thoma,* Editorial*: Hueber*

GRUP A:
dimecres, de 9.30 a 11 h
GRUP B:
dimecres, d'11.30 a 13 h
26 abril > 21 juny

Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec d'Annette Kais

VOCABULARI I COMPRENSIÓ DE L'ALEMANY

Calen nocions bàsiques (nivell A1-A2)

En aquest taller es farà la lectura del llibre "*Die Skorpion-Frau*" de l'autor *Roland Dittrich*, Editorial: *Cornelsen*

Dijous, de 12 a 13.30 h
27 abril > 22 juny

Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec d'Annette Kais

ANGLÈS DES DE ZERO

No calen nocions bàsiques (nivell A1).

Dijous, d'11.15 a 12.45 h
27 abril > 22 juny
Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec de Laura Santone

ANGLÈS ELEMENTAL

Calen nocions bàsiques (nivell A2).

Dijous, de 9.30 a 11 h
27 abril > 22 juny
Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec de Laura Santone

CONVERSA EN ANGLÈS

Cal un nivell mitjà (nivell B1).

GRUP A:
dilluns, d'11.15 a 12.45 h
24 abril > 19 juny
Preu: 55,90 € (10,5 h)
GRUP B:
dimarts, de 9.30 a 11 h
25 abril > 20 juny
Preu: 71,87 € (13,5 h)
GRUP C:
divendres, de 18.15 a 19.45 h
28 abril > 16 juny
Preu: 63,89 € (12 h)

A càrrec de Laura Santone

CONVERSA EN ANGLÈS NIVELL AVANÇAT

Cal un nivell avançat (nivell B2).

GRUP A:
dilluns, de 9.30 a 11 h
24 abril > 19 juny
Preu: 55,90 € (10,5 h)

GRUP B:
dimarts, d'11.15 a 12.45 h
25 abril > 20 juny
Preu: 71,87 € (13,5 h)

GRUP C:
divendres, de 16.30 a 18 h
28 abril > 16 juny
Preu: 63,89 € (12 h)

A càrrec de Laura Santone

CONVERSA EN FRANCÈS PER PRINCIPIANTS

Dimecres, de 17 a 18.30 h
26 abril > 21 juny
Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec de Sara Dauge

CONVERSA EN FRANCÈS

Cal un nivell mitjà (nivell B1).

GRUP A:
dijous, de 9.30 a 11 h
GRUP B:
dijous, d'11.15 a 12.45 h
27 abril > 22 juny
Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec de Sara Dauge

ITALIÀ DES DE ZERO

Correspondria a un nivell A1.

Divendres de 12.30 a 14 h
28 abril > 16 juny

Preu: 63,89 € (12 h)

A càrrec de Serena Russo

CONVERSA EN ITALIÀ-NIVELL MITJÀ

Cal un nivell mitjà-avançat (A2-B1)

Divendres, de 9.30 a 11 h
28 abril > 16 juny
Preu: 63,89 € (12 h)

A càrrec de Serena Russo

ITALIANO *CHE PASSIONE*

Cal un nivell avançat (nivell B2-C1).

Divendres, d'11 a 12.30 h
28 abril > 16 juny
Preu: 63,89 € (12 h)

A càrrec de Serena Russo

ART I CREACIÓ

AQUAREL·LA DE PRIMAVERA

Els dies s'allarguen, comença el bon temps i tot és una explosió de colors a la natura. Això és el que intentarem plasmar en aquarel·la ara que ja en sabem. Així que, música de fons i prepara't per una tarda entre pinzells i aquarel·les. T'hi animes?

Material: Pinzells de punta rodona (núm. 2,4,6); aquarel·les en pastilles (*Windsor & Newton, Schmincke*...); 2 recipients per l'aigua; llapis; goma, paper absorbent o drap i un quadern de paper d'aquarel·la A-4.

Dimecres, de 18 a 19.30 h
26 abril > 24 maig

Preu: 39,93 € (7,5 h)

A càrrec de Cristina Garcia de Tinta Ilustrada

BIJUTERIA AMB PAPER MÀGIC I FLORS

Crea el teu propi fermall o penjoll amb la tècnica *shrinkle* i encapsulació de flors amb resina i amb la tècnica del paper màgic. Aprendràs a decorar amb flors preservades i encapsularàs flors i crearàs una peça en 3D.

Les flors tenen el poder de millorar el nostre estat d'ànim i realçar qualsevol cosa que decorin.

Aquest curs et permetrà desconnectar i reconnectar amb la teva pròpia creativitat.

Sortiràs amb una creació teva a les mans: Un fermall il·lustrat per la Verònica amb la teva composició de flors preservades.

Dimarts, 30 de maig, de 19 a 21 h

Preu: 10, 65 € (2 h)
Suplement: 6€

N

A càrrec de Verónica Maraver

COLLAGE AMB FLORS SEQUES

Taller per aprendre a mirar i preservar la bellesa de la natura. Aprendràs a assecar flors amb 4 tècniques diferents, i acabarem creant un projecte floral il·lustrat amb les flors que nosaltres haurem assecat.

Aprendràs a recol·lectar, assecar i treballar amb flors, crearàs el teu propi collage amb flors seques.

Inspirades en la natura aprendràs a assecar flors amb 4 tècniques diferents.

Les flors tenen el poder de millorar el nostre estat d'ànim i realçar qualsevol espai que decorin.

Aquest curs, a més, et permetrà desconnectar i reconnectar amb la teva pròpia creativitat.

Sortiràs amb una creació teva a les mans: Un collage amb una foto o una de les il·lustracions de Verònica

Dimarts, de 19 a 21 h
25 abril > 23 maig

Preu: 53,24 € (10 h)
Suplement: 15 €

A càrrec de Verónica Maraver

DIBUIXEM FLORS DE COLORS

Aprendràs a dibuixar flors amb un mètode senzill i efectiu que et permetrà dibuixar qualsevol mena de flor.

Aconseguiràs uns resultats especialment colorits i vibrants. Inspirades en la natura i els colors, crearàs les teves pròpies flors amb diferents tècniques i materials.

Les flors tenen el poder de millorar el nostre estat d'ànim i realçar qualsevol espai que decorin.

Aquest curs et permetrà desconnectar i reconnectar amb la teva pròpia creativitat.

Sortiràs amb una creació teva a les mans: A través del collage, podràs crear el teu propi quadre o gerro amb les flors que hagis dibuixat.

La Verónica Maraver compartirà les seves fonts d'inspiració i la seva manera de potenciar els colors a les seves obres.

Dimarts, de 17 a 19 h
25 abril > 30 maig

Preu: 63,89 € (12 h)
Suplement: 6€

A càrrec de Verónica Maraver

DIBUIX I PINTURA

Descobrir el plaer d'una nova mirada, aprofundir en les diferents tècniques de dibuix i de color, acompanyant individualment a cada persona en el seu viatge d'aprenentatge, gaudint del plaer de crear.

Divendres, de 10 a 12 h
28 abril > 16 juny

Preu: 85,18 € (16 h)

A càrrec de Núria Boix

ESCRIPTURA CREATIVA

GRUP A:
dilluns, de 10 a 11.30 h
GRUP B:
dilluns, d'11.30 a 13 h
24 abril > 19 juny

Preu: 55,90 € (10,5 h)

A càrrec de Susana Camps

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

Tens ganes de començar a pintar amb aquarel·la? Aquí tens un espai perquè aprenguis a utilitzar aquesta tècnica de pintura i perdis la por al pinzell. T'hi animes? No són necessaris coneixements previs.

Material: pinzells de punta rodona (núm. 2,6); aquarel·les en pastilles (*Windsor & Newton, Schmincke*...); 2 recipients per l'aigua; llapis; goma, paper absorbent o drap i un quadern de paper d'aquarel·la A-4

Dimecres, de 19.30 a 21 h
26 abril > 24 maig

Preu: 39,93 € (7,5 h)

A càrrec de Cristina Garcia de Tinta Ilustrada

INICIACIÓ A LA RÀDIO

Et proposem un curs per introduir-te en el funcionament general d'una emissora de ràdio i obtenir els coneixements bàsics d'aquest mitjà per poder fer un programa radiofònic.

*Cal tenir coneixements bàsics d'informàtica.

Dimecres, de 19 a 20.30 h
26 d'abril > 31 de maig

Preu: gratuït (9h)

A càrrec de Joan E. Vidal

INTRODUCCIÓ A LA IL·LUSTRACIÓ D'HISTÒRIA

La il·lustració segueix sent una de les vies principals de divulgació del coneixement científic i el registre de la història natural. En aquest taller practicaràs algunes de les tècniques tradicionals d'il·lustració científica (com el grafit, la trama de tinta, scratchboard, aquarel·la o llapis de color...) i aprendràs a dibuixar animals i plantes, des de zero i al teu propi ritme.

Material 1r dia: Quadern de dibuix, llapis de diferents dureses (HB, 2B i 4B), maquineta, goma d'esborrar i esfumí. Algun objecte natural tipus, pinya, petxina o fotografia que t'agradi per dibuixar

Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
24 abril > 19 juny

Preu: 74,54 € (14 h)

A càrrec d'Isa Loureiroa

LETTERING INICIAL

Donem vida a les lletres i a les paraules! Amb el lettering aprendrem a escriure bonic, dotar les lletres de personalitat, utilitzant-les en el teu dia a dia i descobrint les mil i una opcions i aplicacions de l'art d'escriure lletres boniques. T'hi animes?

Material: Llapis i goma; retolador *Tombow Dual Brush ABT*; retolador punta flexible *Fudenosuke Hard* i quadern *Rhodia* puntejat mida A4.

Dimecres, de 18 a 19.30 h
31 maig > 21 juny

Preu: 31,94 € (6 h
Suplement plantilles: 15 €

A càrrec de Cristina Garcia de Tinta Ilustrada

LETTERING AVANÇAT

Després del tastet inicial de lettering per aprendre a dibuixar lletres boniques, ens endinsarem en aprendre a fer ballar les paraules, fer composicions senzilles, ombrejar i moltes altres coses per tal de fer unes creacions vistoses i dinàmiques. Imprescindible coneixements previs.

Material: Llapis i goma; 2 retolador Tombow Dual Brush ABT negre i gris; retolador punta flexible Fudenosuke Hard i quadern Rhodia puntejat mida A4.

Dimecres, de 19.30 a 21 h
31 maig > 21 juny

Preu: 31,94 € (6 h)
Suplement plantilles: 15 €

A càrrec de Cristina Garcia de Tinta Ilustrada

PINTURA A L'AQUAREL·LA

Un curs per iniciar-se o aprofundir en aquesta tècnica a l´aigua treballant a partir de diferents temàtiques i adaptant-se al nivell de cada alumne.

Divendres, de 12 a 14 h
28 abril > 16 juny

Preu: 85,19 € (16 h)

A càrrec de Núria Boix

TINTA XINESA *SUMI-E*

Introducció al coneixement de la cultura japonesa: la pintura *Sumi- E*, l'Estètica i els principis del *Zen.*

Apropar la tècnica i la destresa del pinzell com a pràctica terapèutica, meditativa i creativa.

A través de la tinta i el pinzell, ens endinsem en l'actitud del pensament oriental. L'instant i el buit prenen protagonisme a través del traç.

Aproximar-se a la seva manera particular d'interpretar la Natura. Asimetria, austeritat, naturalitat, profunditat, emocions immediates i l'element essencial: el buit. Experimentar com l'espai en blanc, contribueix a la capacitat creativa i allibera la pinzellada.

S'aconsella treballar amb pinzell japonès propi. Recomanable almenys 2. Mides entre JB191 al JB194.

Dilluns, de 10.30 a 12.30 h
24 abril > 19 juny

Preu: 74,54 € (14 h)
Suplement: 20 €

A càrrec d'Anna Maria Llagostera

COS I MOVIMENT

Davant d'un dubte per problemes de salut, es recomana consultar el vostre metge de capçalera o especialista abans d'inscriure-us a qualsevol taller.

CANT COL·LECTIU I MOVIMENT

El taller consisteix en un espai de trobada i exploració de les nostres veus i cossos. Es treballa sobre les tècniques vocals i corporals que ens possibiliten un reconeixement del propi instrument i ens brinden els recursos necessaris per a cantar i gaudir.

Tot això és vivència des d'una profunda escolta cap a nosaltres mateixos, alhora que podem experimentar l'expansió del sentir col·lectiu en una ronda de veus que canten i es mouen a l'unísson o creant diverses textures polifòniques.

Ens inspirem en cants i ritmes de diverses cultures al voltant del món, fent èmfasi en la tradició oral i el saber popular.

Dimarts, de 17 a 18.30 h
25 abril > 20 juny

Preu: 71,87 (13,5 h)

A càrrec de Naiara Armendáriz

COUNTRY-LINE DANCE NIVELL MITJÀ

S'ensenyaran diferents balls en línia amb diversos ritmes. El grau de dificultat és baix, però és necessari tenir uns coneixements bàsics de *country-line dance* i haver fet algun curs anteriorment.

GRUP A:
dimarts, de 17.45 a 19.15 h
25 abril > 20 juny

Preu: 71,87 € (13,5 h)

GRUP B:
divendres, de 16 a 17.30 h
28 abril > 16 juny

Preu: 63,89 € (12 h)

A càrrec de Mònica Viñas, ACB–Amics del Country Barcelona

COUNTRY-LINE DANCE NIVELL AVANÇAT

Avançarem amb noves coreografies i figures del ball en línia. El grau de dificultat és mitjà, cosa que implica tenir assolits uns coneixements de *country-line dance.*

Dimarts, de 19.15 a 20.45 h
25 abril > 20 juny

Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec de Mònica Viñas, ACB–Amics del Country Barcelona

ESQUENA SENSE DOLOR

Qui no ha sofert dolor d'esquena alguna vegada? En la majoria dels casos, les causes del dolor estan relacionades amb una mala postura i les compensacions que el cos realitza per a corregir aquesta situació. En aquest curs proposem exercicis que ens permetin prendre consciència dels possibles desequilibris en la nostra postura per a poder corregir-los.

Només s'ha de portar roba còmoda.

Dimarts, de 10 a 11.30 h
25 abril > 20 juny

Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec de Veronica Strukelj

FITPILATES

Intensitat mitjana-alta

Exercicis de Fitness amb la tècnica postural i la respiració de Pilates. Les classes començaran amb un escalfament, es faran exercicis de càrdio, sèries de braç, cames/glutis i esquena i s'acabaran amb exercicis d'estirament i relaxació final.

GRUP A:
dimecres de 17 a 18.30 h

GRUP B:
dimecres de 18.30 a 20 h
26 abril > 21 juny

Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec de Dàmaris Manresa

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Intensitat suau.

Hipopressives per a reduir la faixa abdominal i elevar la bufeta. Combinades amb exercicis *Kegel* per a recuperar el control dels esfínters i activació dels músculs abductors per a elevar i estabilitzar la musculatura del periné en totes les postures bàsiques.

GRUP A:
dilluns, de 11.30 a 13 h
24 abril > 19 juny

Preu: 55,90 € (10,5 h)

GRUP B:
dimecres, de 10 a 11.30 h
26 abril > 21 juny

GRUP C:
dijous, de 18.30 a 20 h
27 abril > 22 juny

Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec de Dàmaris Manresa

GROOVE

El *Groove* és una experiència de ball dinàmica, interactiva i creativa amb una música molt variada. És la medicina perfecta per a equilibrar cos, ment, cor i ànima. Us convidem a descobrir aquesta tendència tan de moda i a gaudir-ne durant aquest trimestre.

GRUP A:
dilluns, de 17.15 a 18.30h
24 abril >19 juny

Preu: 46,59 € (8,45 h)

GRUP B: **divendres, de 19.15 a 20.30 h**
28 abril > 16 juny

Preu: 53,24 € (10 h)

A càrrec de Pilar Gonzalo

HIPOPILATES

Intensitat mitja.

Treball de força, flexibilitat i estabilització mitjançant la respiració. Exercicis enllaçats que treballen l'articulació de la columna, enforteixen la faixa abdominal i esquena. Després combinarem els músculs estabilitzadors de Pilates (eleven la musculatura del perineu) amb hipopressives (reduir la faixa abdominal i elevar bufeta) i exercicis *Kegel* (recuperar el control dels esfínters) en totes les postures.

GRUP A:
dilluns, de 10 a 11.30 h
24 abril > 19 juny

Preu: 55,90 € (10,5 h)

GRUP B:
dimecres, de 11.30 a 13 h
26 abril > 21 juny

GRUP C:
dijous, de 17 a 18.30 h
27 abril > 22 juny

Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec de Dàmaris Manresa

HIPOPRESSIVES *FIT*

Combina la gimnàstica abdominal hipopressiva amb exercicis de fitness amb l'objectiu del reduir la faixa abdominal i elevar la bufeta. Interioritza exercicis de respiració amb exercicis de Kegel per a recuperar el control d'esfínters i estabilitzar la musculatura del perineu.

GRUP A:
dissabte, de 10.30 a 12 h

GRUP B:
dissabte, de 12 a 13.30 h
29 abril > 17 juny

Preu: 63,89 € (12 h)

A càrrec de Dàmaris Manresa

INICIACIÓ A LA MEDITACIÓ

Un taller experiencial on anirem des de la relaxació del cos a través de les seves sensacions cap a aquietar la ment.

Les classes són una invitació a ser el que ets, a ser present aquí i ara.

Una invitació a experimentar allò que hi ha més estable en cadascú: "un lloc de seguretat intern", que et permet accedir a la resiliència, poder, compassió i saviesa de la naturalesa espiritual que ets. Fluint cap a la vida i cap a les teves relacions personals.

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h
26 abril > 21 juny

Preu: 47,92 € (9 h)

A càrrec d'Elisabeth Belmonte

INICIACIÓ AL *TAI TXI*

El *Tai-Txi* és un art marcial xinès mil·lenari i alhora apropiat per l'actualitat, que consisteix en una sèrie de moviments suaus i harmoniosos. La seva intenció és millorar la nostra salut. Combinant aquest moviment corporal amb la concentració mental i respiració conscient, generem un treball energètic interior que beneficia total la fisiologia del nostre cos.

Només cal roba còmoda i sabatilles amb sola plana.

GRUP A:
dimarts, de 12 a 13.30 h
25 abril > 20 juny

GRUP B:
dijous, d'11.30 a 13 h
27 abril > 22 juny

Preu: 71,87 € (13,5 h)

A càrrec d'Angèlica Constantini, de Femtaichi

IOGA AL TERRAT

El ioga et convida a aturar, a agafar un espai per tu i i amb tu, aturar el ritme del dia per una estona i a través de la pràctica buscar un petita bombolla d'oxigen que ens permeti seguir. Sumem-li aire lliure, trobem-nos al terrat. Material necessari: Roba còmoda i màrfega

Dimarts, de 14.30 a 15.30 h
25 abril > 20 juny

Preu: 47,92 € (9 h)

A càrrec de Veronica Strukelj

IOGUILATES

Aquestes classes estan dirigides a tota mena de persones que vulguin tenir un cos-ment millor preparat per al dia a dia.

Neix de la unió de ioga i el Pilates i s'aprenen tècniques de respiració, del ioga combinades amb moviments típics del Pilates. Per a treballar el centre i les extremitats.

Amb aquesta mescla de disciplines treballem de forma més holística , millorem la postura, tonifiquem el cos, millorem la nostra flexibilitat, combatem dolors a les cervicals i lumbars i aconseguim tenir una consciència millor del nostre cos.

Dilluns, de 9.30 a 11 h
24 abril > 19 juny

Preu: 55,90 € (10,5 h)

A càrrec de Celeste Ayús

MOVIMENT CONSCIENT

Taller destinat a tota mena de persones amb curiositat d'obrir la percepció, l'escolta i deixar-se anar al joc a través del cos.

Navegarem per diverses dinàmiques a través del moviment conscient i la meditació guiada a l'inici i al final de la classe.

Viatjarem des de l'arrel a la superfície, des del petit al gran, mobilitzant el vell, l'ancorat, la qual cosa sobra per a permetre reconnectar-nos amb un cos -ment més lliure, àgil i mòbil.

Dilluns, d'11 a 12.30 h
24 abril > 19 juny

Preu: 55,90 € (10,5 h)

A càrrec de Celeste Ayús

CUINA

APERITIUS DE REVETLLA

Aprèn a fer un un deliciós assortiment d'aperitius creatius per la nit més curta de l'any.

GRUP A:
dimecres, d'11 a 13.30 h

GRUP B:
dimecres, de 18 a 20.30 h
Dimecres 21 de juny

Preu: 13,31 € (2,5 h)
Suplement d'ingredients: 10 €

N

A càrrec Josep Vidal

CUINA CREATIVA DE PRIMAVERA PER A PERSONES MANDROSES

Si t'agrada cuinar però no vols estar hores a la cuina en aquest taller aprendràs a fer delicioses receptes en un tres i no res. (En cada sessió es fa un primer, un segon plat i unes postres)

GRUP A:
dimecres, d'11 a 13.30 h

GRUP B:
dimecres, de 18 a 20.30 h
26 abril > 14 juny

Preu: 106,48 € (20 h)
Suplement d'ingredients: 40 €

A càrrec Josep Vidal

CUINA PER TRIOMFAR A CASA

Faves pèsols espàrrecs maduixes i cireres….son alguns dels tresors que ens porta la primavera per cuinar i gaudir-los amb receptes originals i creatives plenes de gust i color.

Dilluns, de 18 a 20.30 h
24 d'abril > 19 juny

Preu: 93,17 € (17,5 h)
Suplement d'ingredients: 35 €

A càrrec de Josep Vidal

LA VIE EN ROSE

Per veure la vida de color de rosa i per fer-la una mica més dolça.

Prepararem diferents elaboracions plenes d´amor i color. Pasta *choux, cup cakes*, bombons, biscuits I no pot faltar la *pantera rosa!*!

Dilluns, d'11 a 13.30 h
15 maig > 29 maig

Preu 39,93 € (7,5 h)
Suplement d'ingredients: 9 €

N

A càrrec de Cristina Calvo

POSTRES AMB ESTRELLA

Fem la versió més “estrellada “de les nostres postres preferides com si fossim autèntics xefs amb estrella *Michelin*.

Sopes, purés, cremes i tocs cruixents a cada plat per a sorpendre i innovar.

Tècniques especials amb acabats al detall.

Dijous, d’11 a 13.30 h
1 juny > 15 juny

Preu: 39,93 € (7,5 h)
Suplement d’ingredients: 6 €

A càrrec de Cristina Calvo

SABOR MEDITERRANI

Aquesta primavera farem un viatge pel mar Mediterrani. Buscarem receptes d’allò més primaverals! Passarem per *Girona, Tarragona, Castelló, Alacant*...També visitarem *Mallorca i Menorca*. En aquest taller cuinarem receptes tradicionals d’aquestes terres tan nostres. Hi vols venir? Agafa un bitllet!

Dimarts, de 19.30 a 21 h
25 abril > 13 juny

Preu: 63,89 € (12h)
Suplement d’ingredients: 15 €

A càrrec d’Eva Alcaraz

POSTRES EN UN PIM PAM

Obrim la nevera i agafem 4 coses del rebost per a fer elaboracions molt senzilles en un tres i no res. Improvisar les postres quan no esperes convidats o preparar un berenar sorpresa.

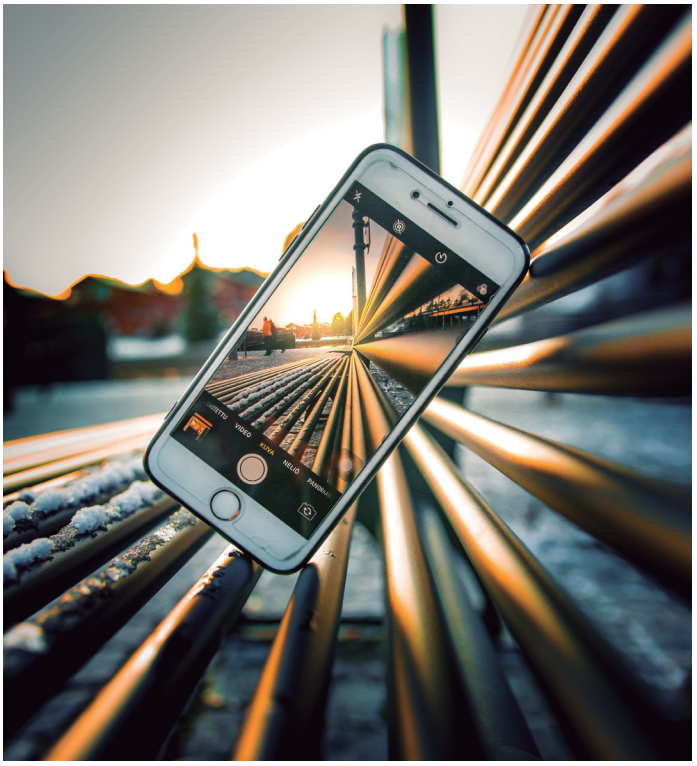
Dijous, d’11 a 13.30 h
27 abril > 11 maig

Preu: 39,93 € (7,5 h)
Suplement d’ingredients: 9 €

A càrrec de Cristina Calvo

GENT GRAN

Respecte als diferents horaris i cursos, un cop començats els tallers, el centre cívic pot proposar canvis de grup als usuaris per tal d’homogeneïtzar els nivells de les classes.



ESTIRAMENTS PER GENT GRAN

En aquest taller es realitzaran una sèrie de moviments que ajuden a estirar el múscul, els lligaments i els tendons a la vegada que incideixen en una millora de la mobilitat articular.

Aquests estiraments ajuden a prevenir possibles lesions musculars i articulars i col·laboren al manteniment d’una postura correcta.

GRUP A:
dijous, de 9.30 a 10,30 h
GRUP B:
dijous, de 10.30 a 11.30 h

27 abril > 22 juny

Preu: 39,42 € (9 h)

A càrrec de Maika Guirao

FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

Moltes vegades, les càmeres és un dels punts més competitius per als fabricants de mòbils, en aquest taller veurem les limitacions a tenir en compte a l’hora de fer una fotografia i aprendrem a aconseguir els millors resultats, a partir d’una guia de consells imprescindibles a l’hora de fer fotos amb el nostre telèfon.

GRUP A:
dilluns, de 9.30 a 11 h

GRUP B:
dilluns, d’11.15 a 12.45 h
24 abril> 29 maig

Preu: 32,85 € (7,5 h)

A càrrec de Jordi Joan Rubí

GESTIÓ DEL NÚVOL

En l'actualitat, la major part del que fem servir cada dia resideix al núvol; l'oci i l'entreteniment, la feina, les comunicacions, els mapes, les fotografies, l'administració, i bona part de les nostres vides. Tot i així no en sabem massa coses. On és, qui el gestiona, com administrar-lo, i el més important; puc controlar-lo?

Vine i aprèn tot això i algunes coses més.

GRUP A:
dimecres, de 9.30 a 11h
GRUP B:
dimecres, d'11.15 a 12.45 h
26 abril > 17 maig

Preu: 26,28 € (6 h)

A càrrec de Jordi Joan Rubí

GESTIÓ DE LES FOTOS DEL MÒBIL

Cada vegada és més necessari saber gestionar els continguts generats pels mòbils. Una molt creixent activitat de les xarxes socials, ens convida a aprendre a gestionar tots aquests continguts; majoritàriament fotos i vídeos. Perquè no els podem deixar sempre al mòbil? On els hem de guardar? Com els organitzem? Cada quant ho hem de fer?

No caldrà tenir cap experiència prèvia. Només saber utilitzar mínimament el mòbil. No és imprescindible que els assistents portin els seus propis ordinadors però sí un pendrive.

24 maig > 21 juny

Preu: 32,85 € (7,5 h)

A càrrec de Jordi Joan Rubí

AULA OBERTA D'INFORMÀTICA PER A ADULTS

Dilluns i dimecres, de 13 a 14 h. Del 24 d'abril al 21 de juny

Accés lliure a deu ordinadors amb connexió a Internet. Un especialista us ajudarà a resoldre els dubtes i/o consultes. Cal inscripció prèvia.

INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Has tingut mai una conversa amb un robot? Fer-ho ja no és ciència ficció.

Hem estat testimonis del naixement d'una nova tecnologia; la intel·ligència artificial; però en sabem ben poc. Qui l'ha creat? i qui hi ha al darrera d'un dels invents que canviarà la Humanitat? Per què l'han creat ? I com hi puc tenir accés?

Vols conèixer quines aplicacions pràctiques se'n poden treure de la intel·ligència artificial, com accedir-hi des de un dispositiu domèstic i per què la pots utilitzar en el teu dia a dia? Doncs aquí t'ho explicarem tot, farem algunes pràctiques i podràs preguntar-li el què vulguis.

GRUP A:
dilluns, de 9.30 a 11 h
GRUP B:
dilluns, d'11.15 a 12.45 h
12 juny > 19 juny

Preu: 13,14 € (3 h)

A càrrec de Jordi Joan Rubí

MEMÒRIA

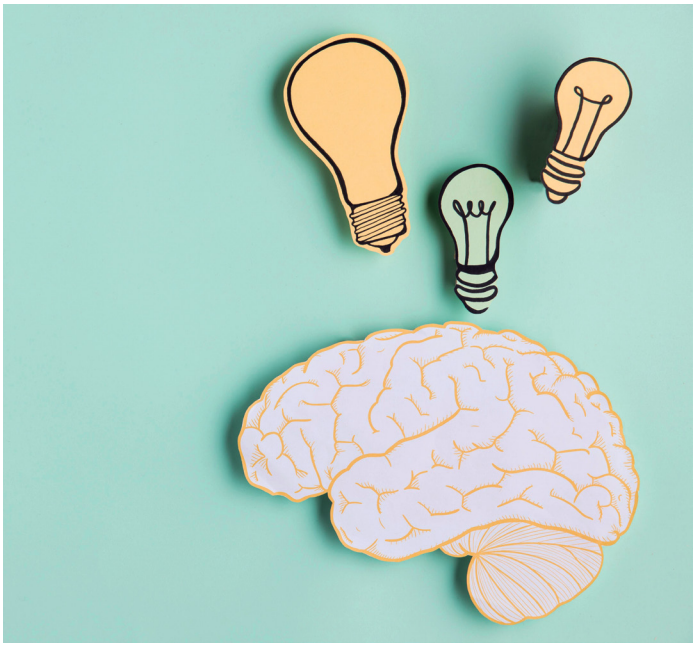
Aquest taller no està indicat per a persones amb un deteriorament cognitiu moderat-greu.

GRUP A:
dimarts, de 10.45 a 11.45 h
GRUP B:
dimarts, de 12 a 13 h
25 abril > 20 juny

GRUP C:
dimecres, de 10.45 a 11.45 h
GRUP D:
dimecres, de 12 a 13 h
26 abril > 21 juny

Preu: 39,42 € (9 h)

A càrrec de Maika Guirao



servei d'infància i famílies

ESPAI FAMILIAR LA SALETA

TALLERS FAMILIARS 0-3

EXPRESSIONS DE LA SALETA

Activitats puntuals o trimestrals on poder gaudir en família a partir de tallers creatius, d'acompanyament a la criança i experimentacions. Totes les propostes són cuidades i adaptades a les necessitats dels infants.

TALLERS TRIMESTRALS

Renovacions tallers: del 13 al 24 de març (només per les famílies inscrites en els tallers d'hivern). **En línia** a través del nostre web.

Inscripcions noves: a partir del dilluns 27 de març. **En línia** a través del nostre web.

MÚSICA EN FAMÍLIA

Música i moviment amb instruments de petita percussió on treballarem la psicomotricitat, l'escolta, l'espera, el silenci o la interacció social entre altres coses creant un espai musical, segur i lliure.

GRUP A: **dilluns de 10.30 a 11.30 h**
(mares/pares amb infants dels 18 als 36 mesos)
GRUP B**: dilluns d'11.30 a 12.30 h**
(mares/pares amb infants dels 0 als 18 mesos)

GRUP C**: dilluns de 16 a 17 h**
(mares/pares amb infants dels 0 als 18 mesos)

17 d'abril > 19 de juny
Preu: 60,24 € (8 h) (1 adult + 1 infant)

A càrrec de Marta Oro de Múxics

EXPERIÈNCIES CREATIVES EN FAMÍLIA

Tallers monogràfics d'experimentació plàstica amb diferents materials per apropar als infants al llenguatge creatiu, al mateix temps que la vivència compartida reforça el vincle adult i infant.

Dimarts d'11 a 12.30h
(mares/pares amb infants de 18 mesos a 3 anys)

Jugant amb pintura, esclatem colors: **25 d'abril > 9 de maig**
Jugant amb paper, fem pastetes: **16 de maig > 30 de maig**
Jugant amb fang, fanguegem: **6 de juny > 20 de juny**

Preu: 33,88 € (4,5 h) (1 adult + 1 infant)
Plus de material: 6 €

A càrrec de Sandra Rodríguez d'Experiències Creatives

MASSATGE INFANTIL

Curs on aprendràs a fer aquest massatge al teu bebè i en el qual podràs compartir amb altres mares i pares moments o situacions similars a la teva.

Divendres de 11 a 12.30 h (mares/pares amb nadons d'1 a 8 mesos)
28 d'abril > 26 de maig

Preu: 56,47€ (7,5 h) (1 adult + 1 infant)

A càrrec de Judit Agulló

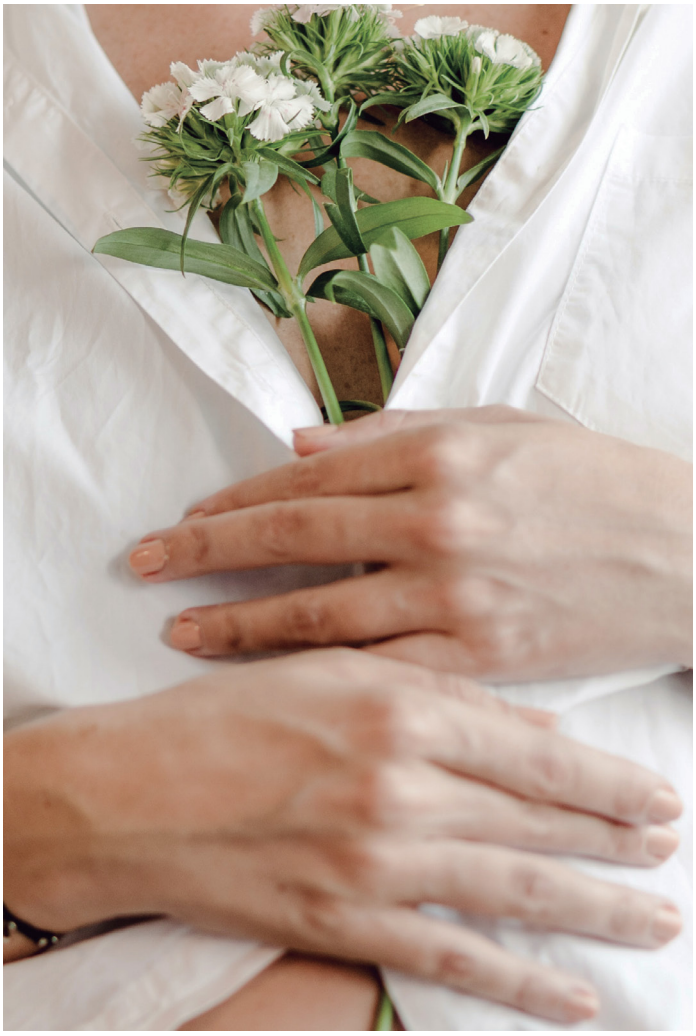
ACOMPANYANT EL POSTPART

Grup/taller on compartir amb altres famílies dubtes, neguits, expectatives i experiències al voltant del postpart, en un entorn segur, respectuós i de confiança

Divendres d'11 a 12.30 h (mares/pares amb nadons de 0 a 9 mesos)
2 de juny > 23 de juny

Preu: 45,18 € (6 h) (1 adult + 1 infant)

A càrrec de Judit Agulló



TALLERS PUNTUALS

Inscripcions en línia a través del nostre web **14 dies abans** de l'inici de la primera sessió de cada taller.

SESSIONS D'EXPERIMENTACIÓ I JOC

Matins: Dijous d'11 a 12.30 h

Tardes: Dijous de 17 a 18.30 h

Tallers puntuals d'experimentació i joc amb diferents tipus de materials on poder gaudir en família.

- JOC SENSORIAL, **20 i 27 d'abril** (mares/pares amb infants de 9 a 18 mesos)
- JUGUEM AMB HERBES AROMÀTIQUES: OLORS, COLORS I TEXTURES, **4 i 11 de maig** (mares/pares amb infants de 12 a 3 anys)
- FEM PASTA DE SAL, **18 i 25 de maig** (mares/pares amb infants de 18 mesos a 3 anys)
- JUGUEM EN RODÓ: LLISCAR, RODAR, BOTAR, **1 i 8 de juny** (mares/pares amb infants de 12 a 24 mesos)

Preu: 7,53€ (1,5 h) (1 adult + 1 infant)

A càrrec de Sandra Rodríguez d'Experiències Creatives i Marta Blanco

CASAL INFANTIL

TALLERS INFANTILS

Inscripcions: a partir del dilluns 27 de març. En línia a través del nostre web.

Tallers trimestrals d'1 dia a la setmana per a infants de 3r a 6è de primària.

CUINA

Què necessitem per sobreviure? En aquest taller aprendrem els 'plats bàsics' que tota criatura ha de saber fer abans de marxar de casa.

Dimarts, de 17.30 a 19 h
18 abril > 13 juny
Preu: 39.01 € (13,5 h

A càrrec de Muntsa Holgado

QUINA TELA!

Vine a crear els teus projectes tèxtils amb la màquina de cosir.

Dijous, de 17.30 a 19 h
20 abril > 15 juny
Preu: 39.01 € (13,5 h)

A càrrec de Judith Santacana

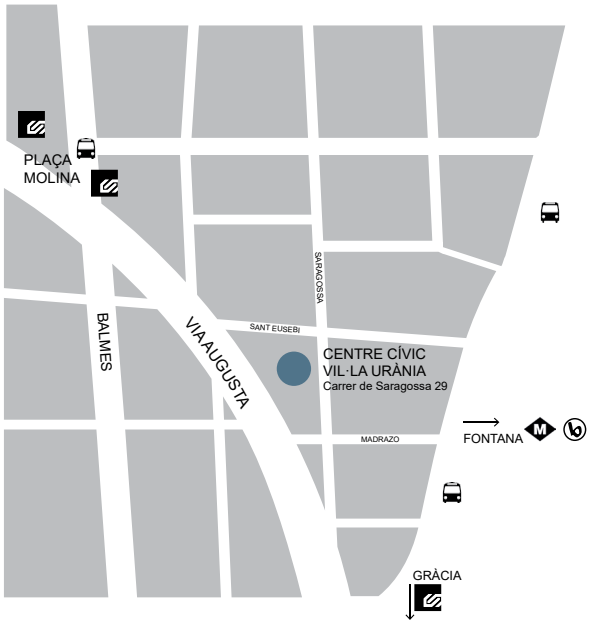
CIÈNCIA: 'VIATGEM EN EL TEMPS PER LA CIÈNCIA D'ELLES'

Tallers científics en què descobrirem i experimentarem amb els misteris de la ciència tot coneixent grans científiques de la història.

Dijous, de 17.30 a 19 h
20 abril > 15 juny
Preu: 39.01 € (13,5 h)

A càrrec de Patrícia Canut de 'Lutravioleta'

MAPA



ADREÇA

c/ Saragossa, 29
08006 Barcelona
Tel. 93 706 12 95
Ferrocarril: Sant Gervasi L6,
Pl. Molina L7, Gràcia L6 o L7
V15, V17, D40, 27, 24, 114
Fontana L3
Gran de Gràcia, 155

barcelona.cat/ccvil.laurania
informacio@vilaurania.net

HORARIS

De dilluns a divendres, de 9 a 22 h;
dissabtes, de 10 a 14 h i de 16 a 20 h.

Districte de Sarrià - Sant Gervasi